SUNNY FISH

【 テーマ 】
コンディションの調整
スピード・筋刺激

2022/6/15　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

A												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ノーボードキック(グライドキック)　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック)　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	100	×	6	1	1’50”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	600	0:11:00
									蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする		
drill	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本 ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　3～4本 ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　ｷｯｸあり　奇:ﾉｰﾏﾙ 偶:ﾍｯﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	450	0:06:45
↓コースロープなし											
swim									体調に合わせてスピード刺激を調整		
1）	200	×	3	1	2’40”	4～6	65～80	FR	DES	600	0:08:00
2）	100	×	3	1	1’30”	3～7	60～85	FR	↓ 3本目は200mペースよりもアップ	300	0:04:30
2）	50	×	3	1	1’00”	2～8	55～90	FR	↓ 3本目は100mペースよりもアップ	150	0:03:00
									1)→2)レスト60秒　2)→3)レスト30秒		
DOWN		×	1	1	25’00”						0:25:00
Total										3000	1:24:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
コンディションの調整
スピード・筋刺激

2022/6/15　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ノーボードキック(グライドキック)　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック)　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	100	×	6	1	1’55”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	550	0:10:32
									蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする		
drill	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本 ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　3～4本 ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　ｷｯｸあり　奇:ﾉｰﾏﾙ 偶:ﾍｯﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	450	0:06:45
↓コースロープなし											
swim									体調に合わせてスピード刺激を調整		
1）	200	×	3	1	2’40”	4～6	65～80	FR	DES	600	0:08:00
2）	100	×	3	2	1’30”	3～7	60～85	FR	↓ 3本目は200mペースよりもアップ	600	0:09:00
2）	50	×	3	3	1’00”	2～8	55～90	FR	↓ 3本目は100mペースよりもアップ	450	0:09:00
									1)→2)レスト60秒　2)→3)レスト30秒		
DOWN		×	1	1	15’00”						0:15:00
Total										3550	1:24:57

SUNNY FISH

【 テーマ 】
コンディションの調整
スピード・筋刺激

2022/6/15　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ノーボードキック(グライドキック)　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック)　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	100	×	5	1	2’05”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	500	0:10:25
									蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする		
drill	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本 ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　3～4本 ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　ｷｯｸあり　奇:ﾉｰﾏﾙ 偶:ﾍｯﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	450	0:06:45
↓コースロープなし											
swim									体調に合わせてスピード刺激を調整		
1）	200	×	3	1	2’40”	4～6	65～80	FR	DES	600	0:08:00
2）	100	×	3	2	1’30”	3～7	60～85	FR	↓ 3本目は200mペースよりもアップ	600	0:09:00
2）	50	×	3	3	1’00”	2～8	55～90	FR	↓ 3本目は100mペースよりもアップ	450	0:09:00
									1)→2)レスト60秒　2)→3)レスト30秒		
DOWN		×	1	1	15’00”						0:15:00
Total										3500	1:24:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/6/15　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

D

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ノーボードキック(グライドキック)　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック)　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:20
	100	×	5	1	2’10”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする	500	0:10:50
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1～2本 ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　3～4本 ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　ｷｯｸあり　奇:ﾉｰﾏﾙ 偶:ﾍｯﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ドリル フリー	100	0:03:20
	50	×	3	2	0’50”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	300	0:05:00
↓コースロープなし											
pull	200	×	4	1	3’00”	3～4	60～70	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	800	0:12:00
swim	200	×	4	1	3’00”	3～4	60～70	FR	↓スイム	800	0:12:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	3	2	1’00”	2～9	55～95	FR	DES　イージー～ハード	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3650	1:21:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/6/15　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

E

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ノーボードキック(グライドキック)　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック)　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:20
	50	×	7	1	1’20”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	350	0:09:20
									蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする		
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	1～2本 ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　3～4本 ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ　ｷｯｸあり　奇:ﾉｰﾏﾙ 偶:ﾍｯﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ドリル フリー	100	0:03:20
	50	×	3	2	0’55”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	300	0:05:30
↓コースロープなし											
pull	200	×	4	1	3’20”	3～4	60～70	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	3	1	3’20”	3～4	60～70	FR	↓スイム	600	0:10:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									適宜前横呼吸を織り交ぜながら		
									各セットのラスト1本はノーマルターン		
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	3	2	1’00”	2～9	55～95	FR	DES　イージー～ハード	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3300	1:20:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/6/15　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time
W-up													0:05:00
cho	50	×	7	1	1’00”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック			350	0:07:00
kick	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	背面キック　胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)			100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ノーボードキック　板なし　けのび姿勢をキープ			100	0:04:00
	50	×	5	1	1’45”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意			250	0:08:45
									蹴り幅：身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする				
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	フロントスカーリング　パドル＋ブイあり			100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	3	～50	FR	ドックプル　キックあり			100	0:04:00
	50	×	3	2	1’10”	3～6	50～80	FR	1～4本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備			300	0:07:00
↓コースロープなし													
pull	200	×	3	1	3’40”	3～4	60～70	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ			600	0:11:00
swim	200	×	4	1	3’40”	3～4	60～70	FR	↓スイム			700	0:12:50
			1	1	0’30”				セットレスト30秒				0:00:30
									適宜前横呼吸を織り交ぜながら				
									各セットのラスト1本はノーマルターン				
cho	25	×	2	1	0’45”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30
swim	50	×	3	2	1’00”	2・9	55・90～	FR	DES　イージー・レスト・ハード			300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total												2950	1:20:35